



# सहिद

## SAHID WEEKLY साप्ताहिक

बालबालिकाको कुरा सुनौं  
बाल दुर्व्यवहार अन्त्य गरौं।



नेपाल सरकार  
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय  
सूचना विभाग

तर्ष १३, अंक १४, पृष्ठ- ६ ने.सं. ११३६ दिल्ली शतः, चतुर्थी, ति. सं. २०७३ असार २४ गते शुक्रबार JULY 2016 मूल्य रु. ५।-

## सरकार परिवर्तन भए संसद बिघटन र निर्वाचन हुन्छः बिजुक्छे

भक्तपुर । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायण बिजुक्छेले तत्काल सरकार परिवर्तन सम्भव नभएको बताएका छन् । रफ्त सञ्चार क्लबले आयोजना गरेको साक्षात्कार कार्यक्रममा वहाँले 'वर्तमान प्रधानमन्त्रीसँग गोली भरिएको बन्दुक छ र यही सरकार राष्ट्रिय सहमतिको सरकार नबने संसद बिघटन गरी निर्वाचनमा जान सकिन्छ' भन्नुभयो ।

वर्तमान सरकारले स्थानीय निकायको निर्वाचनसम्म आफ्नो उपस्थिति जनाउने भन्दै यो सरकार न्यूनतम एक वर्षसम्म रहने दाबी गरे ।

नेपालमा रहेका ठूला राजनीतिक दलहरूमा १० प्रतिशत र २२ हजार कर्मचारी भारतको एजेन्ट भएको भन्दै बिजुक्छेले भारतले नेपालमा आफ्नो पहुँचकै आधारमा परिवर्तनको खेल खेल्ने गरेको बताउनु भएको थियो ।

भारतले संविधान प्रति देखाएको समर्थन सरकार परिवर्तन गरी आफ्नो पहुँच बढाउन लागेका भन्दै भारतसँग मिलिरहेका विदेशीहरूले समेत नेपालमा सरकार परिवर्तनको खेल सुरु गरेको बताउनुभयो ।

भारतीय राजदूत रञ्जित रेले नेपालमा राजदूतको भन्दा पनि गुप्तचरको काम गरेको आरोप लगाएका थिए ।

बिजुक्छेले भने, 'रञ्जित रेले राजदूतको भन्दा पनि गुप्तचरको काम बढी गरेका छन् उनलाई नेपाल सरकारले तत्काल भारत फिर्ता पठाउनु पर्छ ।'

नक्कली डाक्टर उत्पादन गर्नेको पहिचान गरी कारबाहीको दायरामा ल्याउन वहाँले सरकारलाई माग गर्नुभएको थियो ।

वहाँले नेपालमा आर्थिक चलखेल गरी निजी क्षेत्रका मेडिकल कलेजमा भारतका पूँजपतिका छोरा/छोरीका लागि डाक्टर उत्पादन गर्ने काम जसरी भइरहेको छ यसले नेपालका लागि



काम नलाग्ने डाक्टर उत्पादन भइरहेको दाबी गरे ।

'पैसाको चलखेलकै कारण नक्कली डाक्टर उत्पादन भएको र यसमा सरकारमा सामेल

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

## केभिएस कीर्तिपुरलाई डब्लुएनओ जापानको सहयोग

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर स्वयंसेवक समाज (केभिएस) कीर्तिपुरलाई 'वर्ल्ड नेवा अर्गनाइजेसन (डब्लुएनओ) जापानले आर्थिक सहयोग प्रदान गरेको छ ।

केभिएसका अध्यक्ष रोजेशमान प्रधानलाई डब्लुएनओका संस्थापक सदस्य प्रा.डा. केशव लाल महर्जनले एक समारोहबीच २३ गते बिहीबार रु.१,०१,२०८।- नगद प्रदान गर्नुभएको थियो ।

भूकम्प पीडितहरूको लागि सहयोग गर्नुभएकोमा धन्यवाद व्यक्त गर्दै यस्तो सहयोगले थप

सेवा गर्ने उत्साह मिल्ने केभिएसका अध्यक्षले बताउनुभयो ।

सहयोग रकम भूकम्प पीडित बच्चाहरूलाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने पनि जानकारी दिनु भयो ।

त्यसैगरी सहयोगी संस्थाका महर्जनले नेपालको सेवामा निरन्तर अधि बढ्दै जाने बताउनुभयो ।

सो रकम हिरोसिमा विश्वविद्यालय २०१५ भूकम्प पीडित संघ र डब्लुएनओ जापानको सक्रियतामा संकलन गरिएको जनाएको छ ।

## सौर्य सडक बत्तीः माग ३२५ आपूर्ति १६३ मात्र

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर नगरपालिकाका सडक, चोक र सम्पदा क्षेत्रमा भलमल पार्ने उद्देश्यले सौर्य सडक बत्ती राख्न व्यक्ति, संघसंस्था र समाजले धेरै इच्छाएको थियो ।

सुरुमा २५० वटा मात्र कोटा भनेर भनेपनि उपभोक्ताको माग बढेपछि पटकपटक गरी ३२५ सम्म पुर्‍याइएका थिए ।

उपभोक्ताले ३२५ वटा बत्तीको लागि ४९ लाख ४० हजार रकम बैंकमा जम्मा गरेका थिए ।

असार १५ गतेभित्र

बत्ती राखी सक्ने भनेपनि नेपाल सरकार स्थानीय विकास मन्त्रालयले असारको तेस्रो सातामा जम्मा १६३ वटा मात्र दिन सक्ने भनी निकास गरेपछि प्रत्येक वडालाई ६ वटाका दरले बाँड्ने भएका छन् ।

एउटा वडामा कम्तीमा १० देखि ३४ वटासम्म माग गरेका थिए । वडा नं. ९ मा जम्मा ९ वटा थियो भने सबैभन्दा धेरै वडा नं. ७ मा ३४ वटा रहेको छ ।

नगरपालिकाले ६ वटाको दरले राख्नु भनेपछि ६ वटा बत्ती कहाँ राख्ने भन्ने विषयमा वडावडामा छलफलको विषय

बनेको छ ।

माग भन्दा कम आपूर्तिले लगानी गर्ने व्यक्ति र संस्थाबीच मनमुटाव बढ्ने देखिन्छ । १ लाख भन्दा बढी मूल्य पर्ने सौर्य बत्ती १५ हजार लगानीले पाउने भएपछि बढी संख्या माग भयो । तर नेपाले त्यो आपूर्ति गर्न सकेन ।

नगरपालिका आफैले सौर्य बत्ती पहिलो प्राथमिकतामा कहाँ कहाँ राख्ने गुर्योजना बनाइनुपर्दछ ।

यो सौर्य बत्ती मुख्य क्रमशः पृष्ठ ५ मा



## चोभारमा हुप्पील्याण्ड एम्युजमेन्ट एण्ड वाटर पार्क संचालन

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं. १४ चोभारमा २२ गते बुधबारदेखि हुप्पील्याण्ड एम्युजमेन्ट एण्ड वाटर पार्क सञ्चालनमा आएको छ । पार्कको उद्घाटन क्षेत्र नं.१० का सांसद राजेन्द्र कुमार केसीले गर्नुभएको थियो ।

पार्कमा नेपालमै पहिलो पटक रेन्जर स्वीङ र डाइनोसर पार्क सञ्चालनमा ल्याइएको हो । रेन्जर र डाइनोसर पार्क नै पार्कको मुख्य आकर्षणको विन्दु हुने कम्पनीले जनाएको छ । डाइनोसर पार्कमा सानो नदी छ । त्यसमा रहेको डुंगामा ४ जना अटाउँछन् । डुंगा पानीमा आफै बग्दै गुफा र जंगल बीचबाट अधि बढ्छ । मान्छे नजिकै पुगेपछि डाइनासरले आवाज निकाल्छ । ५ वटा डाइनोसर कटेपछि वनमान्छे

देखिन्छ । डाइनोसरको पालोपछि मानव जातिसम्मको विकासक्रमबारे यसले जानकारी दिने कोसिस गर्ने कम्पनीले जानकारी दिएको छ ।

पार्कको ३६० रेन्जर नेपालमै पहिलो भएको दाबी गरिएको छ । जसमा पूरै ३ सय ६० डिग्री घुम्ने पुल सबैभन्दा आकर्षक रहेको बस्नेतको भनाइ छ । पार्कमा जहाजमा बसेर पिङ्ग खेलेजस्तो गरी खेलिने स्विङ्सिप पनि अर्को आकर्षणका रुपमा रहेको छ ।

पार्कमा आगामी दिनमा लगानी बढाउँदै विभिन्न सुविधाहरू थप गर्दै लैजाने योजना छ । पार्कमा राखिएका खेलहरू अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका रहेको कम्पनीको दाबी छ ।

कम्पनीले पार्कमा आउने ग्राहकका लागि क्यास



कार्डको व्यवस्था गरेको छ । यसले ग्राहकहरूलाई सहज हुने सञ्चालक बस्नेतले बताए । पार्कभित्र पैसा लिएर जाँदा भिजन सक्ने भएकाले कम्पनीले क्यास कार्डको व्यवस्था गरेको जनाएको छ ।

पहिले पैसा जम्मा गरेर

कार्ड खरिद गरेपछि सोही कार्डबाट आफ्नो इच्छानुसार भुक्तानी दिन सकिनेछ । कार्डबाट रेष्टुरन्टेको बिल तिर्न र गिफ्ट तथा क्युरेटरका सामग्री खरिद गर्न पाइने छ । जम्मा गरेको पैसा सबै खर्च

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

## सोफेस टेवलटेनिस आजबाट

काठमाडौँ । शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुद समाज ( सोफेस) नेपालको आयोजनामा पाँचौँ विद्यालय स्तरीय खुला टेवलटेनिस प्रतियोगिता आजबाट सुरु हुँदैछ ।

सीतापाइलास्थित ग्रीन फिल्ड नेशनल हाइएर सेकेण्डरी स्कुलमा हुने सो प्रतियोगितामा छात्र/छात्रा सिंगल्स, १२ वर्षमुनिका छात्र/छात्रा सिंगल्स तथा छात्र/छात्रा टिम इभेन्टबीच १५० जनाबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछन् ।

विजयी खेलाडीहरूले

छात्र/छात्रा सिंगल्समा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले क्रमशः १० हजार, ५ हजार र २/२ हजार र १२ वर्षमुनिले ५, ३ र १/१ हजार सहित मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने टिम इभेन्टका विजयीलाई प्रमाणपत्र, मेडल र ट्रफी प्रदान गरिने सोफेस नेपालका अध्यक्ष प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जनले सहिदलाई बताउनुभयो ।

खेल भोलि शनिबार दिउँसो १२ बजे फाइनल तथा पुरस्कार वितरण हुनेछ ।





## ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत २० गते शहादत अमर सहिद



लनबहादुर महर्जन वि.सं. २००६ माघ  
हिराकाजी महर्जन वि.सं. २०१७ माघ  
राजमान माली वि.सं. २०२५ मंसिर  
राजेन्द्र महर्जन वि.सं. २०३० चैत

## सहिद साप्ताहिक

वर्ष १३, अंक १४, २०७३ असार २४ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लब - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

## सम्पादकीय...

### कीर्तिपुरका किसानहरूमा हाइब्रीड मोह

हाइब्रीड धानको बिउ चाइनिज धान हो । चिनियाँ किसानहरूले भैँ वैज्ञानिक तरिकाले खेती गर्ने हो रोपनीमा १३ मुरी धान फल्छ ।

भक्तपुरमा पहिलोपटक प्रयोग गरी १ रोपनीमा १०-१२ मुरीसम्म उत्पादन भएपछि यो हाइब्रीड धानको बिउ राख्न किसानहरू उत्साहित भएका थिए ।

तर दुःखको कुरा म्याद नाघेको बिउ हालियो भने बिउ त उम्रिन्छ, धानको बोटपनि राम्ररी उब्जाउ हुन्छ तर धानको बाला फुस्रो हुन्छ । २ वर्ष अघि भक्तपुर र काभ्रेका सयौं रोपनी जग्गामा म्याद नाघेका बिउको कारण धान उत्पादन भएन । किसानहरूले म्याद नाघेको बिउ बिक्री गर्ने कम्पनीलाई कारवाही र क्षतिपूर्तिको माग गरी संघर्ष गरेको अहिले पनि टुङ्गिएको छैन ।

सरकार आधा क्षतिपूर्ति दिन चाहन्छ भने किसान पुरै क्षतिपूर्ति पाउनुपर्ने र वितरकलाई कारवाही गर्नुपर्ने अडानमा हुनुहुन्छ ।

यो वर्ष भक्तपुर, काभ्रेलगायत धेरै जिल्लामा हाइब्रीड धान रोपेको देखिन्छ ।

काठमाडौंका धेरै किसानहरूले पनि यो धान रोपेका छन् भने कीर्तिपुरमा पनि धेरै किसानले हाइब्रीड धान रोपेका छन् ।

बिउ निकाल्न नहुने यो बिउ १ किलोको ७ सयदेखि ९ सय रुपैयाँसम्म पर्छ ।

समाजवादी कम्युनिष्ट देश चीनको प्रगति र नयाँ प्रविधिबाट नेपाल जस्तो छिमेकी देशमा तुरुन्त प्रभाव परेको छ । हाइब्रीड पछिल्लो समयको एउटा नमूना मात्र हो ।

चीन सरकार नेपालको विकास र समृद्धि होस् भन्ने चाहना सधैं राख्दै सहयोगको भूमिका निभाउँदै आइरहेको छ ।

विद्युतबाट चल्ने ट्रलीबस, भृकुटी कागज कारखाना, हरसिद्धि ईट्टा कारखानालगायत नेपाल आत्मनिर्भर बनाउने सोचका साथ सहयोग प्रदान गरेको थियो । तर सरकारले 'माल पाएर चाल नपाएपछि' नीजिकरण गरी कौडीको मूल्यमा बिक्री गरी बन्द गरियो ।

चिनिया हाइब्रीड धान रोपेका किसानहरूले अहिलेको भन्दा दोब्बर धान उत्पादन गर्न सक्नेछ तर किसानहरूले बिउ हाल्दा म्याद नाघेको छ/छैन सचेत चाहिँ हुनुपर्दछ ।

# काबुल हत्याकाण्ड र त्यसको सन्देश

## विवेक

'काबुलबाट ४० जना गार्ड फर्किए' सोमबारको दैनिक पत्रिका यस्तै-यस्तै समाचारहरूले भरिएका छन् । असार ६ गते अफगानिस्तानमा १३ जना नेपालीहरूको हत्या भयो । त्यो हत्या जोसुकैले गरेको भए पनि निन्दनीय छ । हुन त वैदेशिक रोजगारमा गएका नेपालीहरूको मृत्युका समाचारहरू दैनिकजसो सञ्चारमाध्यममा आइरहन्छन् तर नियोजित रूपमा कसैले नेपालीहरूको सामूहिक हत्या गरेको भन्ने समाचार विरलै पाइन्छ । त्यस्तै मध्येको एक घटना हो, काबुल घटना । अहिले अफगानिस्तानको समाचारहरूलाई विभिन्न समाचार पत्रहरूले प्राथमिकताकासाथ छापिरहेका छन् ।

अफगानिस्तान युद्धग्रस्त देश हो । त्यहाँ मान्छे नमरेको दिन हुँदैन । हत्या-हिंसा त्यहाँ सामान्य मानिन्छ । त्यस्तो देशमा रोजगारीको निमित्त जोखिम भएको सरकारलाई जानकारी नभएको होइन । त्यस्ता देशहरूमा सरकारले श्रम स्वीकृति नै दिनु हुँदैनथ्यो । स्वदेशमा रोजगारी नपाएपछि धेरै नेपाली युवा-युवतीहरू जोखिम मोलेर भए पनि अर्काको देशमा पसिना बगाउन बाध्य छन् । अहिले श्रम स्वीकृतिमा गएका नेपालीहरूकै हत्या भएको छ । के सरकार पनि यसको निमित्त दोषी होइन ? नेपालीहरूको हत्यापछि सरकारले अफगानिस्तान, इराक, लिबिया, सिरियामा रोजगारीमा जान प्रतिबन्ध घोषणा गर्‍यो । त्यो प्रतिबन्ध पहिले नै किन गर्न सकेन ?

२०६१ सालमा इराकमा १२ जना नेपालीहरूलाई गोली हानी हत्या गरियो । त्यो हत्याको नेपालमा ठूलो विरोध भयो । काठमाडौंका म्यानपावर कम्पनीहरू विरोधको निशाना बने । कैयौं म्यानपावर कम्पनीहरूको कार्यालयमाथि आगजनी भए भने कैयौंका कार्यालयहरू तोडफोड भए । म्यानपावर कम्पनीहरूले सोझा जनतालाई भुक्त्याइ ठग्नै आएकोमा आक्रोशित समूहले म्यानपावर कम्पनीमाथि आक्रमण गरेको थियो । त्यो आक्रोश साम्य पार्न तत्कालीन सरकारलाई हम्मे परेको थियो । त्यो घटनाले नेपाल सरकार र म्यानपावर कम्पनीहरूले

पाठ सिक्नुपर्ने थियो तर सिकेको देखिएन ।

काबुल घटनामा मारिएका अधिकांश नेपालीहरू श्रम स्वीकृति लिएर गएको बताइन्छ । युद्धग्रस्त क्षेत्रमा जान सरकारले किन स्वीकृति दियो ? सरकारले यसको जिम्मेवारी लिनुपर्छ कि पर्दैन ? त्यहाँ घटना घटेपछि सरकारले नेपाल वायुसेवा निगमको जहाज पठाएर शव ल्याउन सहयोग गर्‍यो, प्रधानमन्त्री आफैँ एयरपोर्टमा गएर श्रद्धाञ्जली दिए र सरकारले प्रति मृतक १०-१० लाख रुपैयाँ दिने निर्णय पनि गर्‍यो । के यत्तिकैमा सरकारको कर्तव्य पूरा भएको भन्न मिल्छ ? 'रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोगै लाग्न नदिनु बेस' भन्ने उक्ति यहाँ स्मरण गर्नु आवश्यक छ ।

अफगानिस्तानमा सुरक्षा क्षेत्रमा काम गर्नेहरू सुरक्षित नभएको, त्यहाँको कम्पनीसँग सुरक्षाको माग गर्दा पनि कुनै वास्ता नगरेको र काबुल घटनापछि पनि कम्पनीले सुरक्षालाई गम्भीरतापूर्वक नलिएको त्यहाँ कार्यरत नेपालीहरूको भनाइ छ । अफगानिस्तानमा अबैध र अवैध गरी हजारौ नेपालीहरू कार्यरत छन् । मोटो रकमको प्रलोभनमा पारी म्यानपावर कम्पनीहरूले विभिन्न देशहरूमा अवैध रूपमा नेपालीहरू पठाउने गर्दै आएका छन् । वैदेशिक रोजगार ऐन, २०६४ अनुसार वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूले श्रम स्वीकृति लिनुपर्ने, स्वदेशी विमानस्थल प्रयोग गर्नुपर्ने, रोजगार दाता कम्पनीसित न्यूनतम पारिश्रमिक र सुविधाको सम्झौता हुनुपर्ने, श्रम विभागको तालिममा सहभागी हुनुपर्ने आदि शर्तहरू पूरा गर्नुपर्दछ । तर अहिले विदेशमा जाने अधिकांश श्रमिकहरूले कानुनी प्रक्रिया पूरा गरेको पाइँदैन । सम्झौताबमोजिम काम नदिई कामदारलाई अर्कै काममा लगाउने, सम्झौताबमोजिम पारिश्रमिक र सुविधा नदिने, एउटा देशमा पठाउने भनेर अर्को देशमा पठाउने म्यानपावर कम्पनीहरूलाई कामदारहरूको ज्यान गएको छ भने ज्यान मुद्दा लगाउनुपर्ने र विचल्ली बनाएर छोडेको छ भने त्यस्ता म्यानपावर कम्पनीहरूलाई खारेज गरी क्षतिपूर्ति भराउनुकासाथै मानव बेचबिखनको मुद्दा चलाउने कानुनी व्यवस्था गर्नु आवश्यक छ ।

नेपालबाट दैनिक १५

सय जनाभन्दा बढी युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा जान्छन् । हरेक दिन विमानस्थलमा तीन-चार वटा लासहरू नेपालमा आउने गर्छन् । सरदर मासिक १०० जनाको लासको हिसाब गर्ने हो भने लास ओसारन मात्र मासिक दुई करोड रुपैयाँ लाग्ने देखिन्छ । नेपालजस्तो गरिब देशले आफ्नो नागरिक विदेश पठाएर उनीहरूको लास ल्याउनमात्र वार्षिक २५ करोडभन्दा बढी खर्च गरिरहेको छ । विदेशमा जानेहरूले लाखौं रुपैयाँ म्यानपावर कम्पनीलाई बुझाउँछन् । अफगानिस्तानमा पुग्ने नेपालीहरूले तीनदेखि साढे तीन लाखसम्म तिरेर गएको बताइन्छ ।

हाम्रा अर्थमन्त्रीहरू रेमिटेन्स (ज्याला) ले देशको अर्थतन्त्र चलिरेकोमा गर्व गर्छन् । विश्वमा बढी रेमिटेन्स भित्र्याउने देशमा नेपालको नाम अगाडि छ । राष्ट्र बैंकका अनुसार २०७१/७२ मा ६ खर्ब १७ अर्ब रेमिटेन्स भित्रिएको छ । वार्षिक रूपमा विदेश जाने नेपालीहरू ५ लाख ३० हजारले ५३ अर्ब खर्च गर्ने गरेको पनि सार्वजनिक भएको छ । नेपाली युवाहरूले अरूको देशको रक्षा र ज्यानको सुरक्षाको लागि आफ्नो रगत र पसिना बगाइरहेका छन् । आफ्नै देशमा रोजगारीको सुनिश्चितता भएको भए परिवार र देश त्यागेर विदेशीको भूमिमा रगत र पसिना बगाउन जान को तयार हुन्छ ?

अफगानिस्तानमा नेपालीहरूलाई नै लक्षित गरी किन तालीवानहरूले आक्रमण गरे होलान् ? प्रश्न गम्भीर छ । अफगानिस्तानमा अमेरिकी साम्राज्यवादले तालीवानहरूलाई जबर्जस्ती सत्ताबाट हटाइ आफ्नो अनुकूल सरकार गठन गरेको थियो । तालीवानहरू आफ्नो गुमेको सत्ता प्राप्तिको लागि हिंसात्मक आन्दोलनमा छन् । अमेरिकाको कठपुतली सरकारको विरोधमा संघर्ष गर्दै आएका तालीवानहरूले क्यानाडाको दूतावास सुरक्षामा खटिएका नेपालीहरूमाथि निसाना बनाएर हत्या गरे । क्यानाडा अमेरिकाको सहयोगी देश हो । अमेरिका मात्रै होइन उसका सहयोगी देशहरू पनि आफ्नो निशानामा छन् भन्ने विश्वलाई सन्देश दिन पनि त्यो घटना घटाइएको हुनसक्छ ।

सन् २००१ मा संयुक्त राष्ट्र अमेरिकाको जुम्ल्याहा भवनमा अल

कायदाले आक्रमण गरेपछि वैदेशिक रोजगारमा जाने लादेन खोज्ने बहानामा अफगानिस्तानमाथि अमेरिकाले भिषण आक्रमण गर्‍यो । अमेरिकी सेनाको आक्रमणको कारण त्यहाँका हजारौ निर्दोष जनताले ज्यान गुमाए । देश प्रायः ध्वस्त भयो । हुन त तत्कालीन सोभियत संघविरूद्ध लड्न विन लदेनलाई अमेरिका आफैले तयार गरेको थियो । लादेनले विश्वव्यापी सञ्जाल बनाइसकेपछि अमेरिकाकै लागि खतरा साबित भयो । लादेनकै निहुँमा सुरू भएको अफगानिस्तानका अस्थिरता र ध्वंसात्मक गतिविधिहरूले अमेरिकी सेना फिर्तापछि पनि निरन्तरता पाइरहेका छन् ।

अरूको निमित्त रगत र पसिना बगाउनु नै नेपाली युवाहरूको नियति बनेको छ । नेपाली युवाहरूले बेलायती साम्राज्यवादको लागि पनि धेरै रगत र पसिना बगाए । नेपालमा गोर्खा भर्तिकेन्द्र स्थापना गरेर बर्सेनी हजारौ नेपाली युवाहरू बेलायतको साम्राज्य फैलाउन र त्यहाँका राजपरिवारको सुरक्षा गर्न सैयौ वर्ष पहिलेदेखि खट्दै आएका छन् । हजारौ नेपालीहरूले बेलायती साम्राज्यवादको लागि रगत बगाए । आखिर तिनीहरूले के पाए ? प्रष्ट छ, नेपालले विश्वमा भाडाका सिपाहीको देश भनेर परिचय पायो ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीको स्थापनाकालदेखि नै गोर्खा भर्ती केन्द्र बन्द गर्नुपर्ने आवाज उठेको थियो तर आश्चर्य हिंसात्मक आन्दोलनबाट सभामुख बन्न पुगेका ओनसरी घर्तीले केही समय अघि बेलायत भ्रमणको क्रममा गोर्खाली सेनामा नेपाली महिलालाई पनि लिन सक्ने बताएर नेपाललाई भाडाका सिपाहीकै देश भनी थप पुष्टि गर्न सघाउनु ।

वैदेशिक रोजगारमा गएका नागरिकहरूको हत्यापछि श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरेर औपचारिकता पूरा गर्नुभन्दा त्यस्ता घटनाहरू दोहोरिन नदिन नेपालमै सबैको लागि रोजगारीको बन्दोबस्त गर्नेतर्फ सरकारको ध्यान जानु आवश्यक छ । अन्यथा कुनै न कुनै रूपमा अफगानिस्तान र इराकको घटनाहरू दोहोरिरहनेछन् । के यसबारे सोच्ने बेला भएन र ? २०७३।३।१३



# रेमिटेन्स काठको बाक्स र नेपाल

महेन्द्र के.सी.

‘वीर गोर्खालीका सन्तान आज बगदादमा तड्पाउँदै मारिएका छन् । काबुलमा गोली बारुद पड्काउँदै उडाइएका छन्, कस्मिरमा कस्सिएर मारिएका छन् त फ्रान्समा फस्सिएर मारिएका छन् ।’

हरेक वर्ष नेपाली लाखौंको संख्यामा हातमुख जोड्ने रोजीरोटीका लागि विदेशी भूमिमा जान बाध्य छन् । आफ्नो घरको चुहिने छानो टाल्नका होस् या बिहानबेलुका परिवारका लागि एक छाक गाँस र शरीर ढाक्ने लुगाको जोहो गर्नका लागि होस् विदेशी भूमिमा गएर रगत र पसिना बगाउन विवश छन् ।

बुझौली लागेकी आमाको उधिएको चोली फेर्नका लागि, श्रीमतीको मायामा माया बढाउनका लागि र छोराछोरीको भविष्य सुन्दर बनाउनका लागि सुन्दर सपना देखेर विदेशी खाडीमा घरका ती यादहरू र सपना सजाएर जाने नेपालीहरू विदेशी भूमिमा श्रम बेचिरहेका छन् । कतिले सपना साकार पारेको छ त विदेशले कतिलाई निलेको छ । वीर गोर्खालीका रूपमा विश्वमा चिनिएका नेपाली बगदादमा तड्पाउँदै मारिएका छन् काबुलमा गोली बारुद पड्काउँदै भुटिएका छन् । कस्मिरमा कस्सिएर मारिएका छन् त फ्रान्समा फस्सिएर सयौं मारिएका छन् । हजारौं अपाङ्गजीवन

व्यतित गर्नका लागि बाध्य छन् त कयौं विदेशी भूमिका ती अस्पतालका शय्यामा जीवन र मृत्युसँग लडिरहेका छन् । कतिपय नेपाली विदेशी कालकोठरीमा छन् आफ्नो शरीर अरुलाई सुम्पेर बाँच्नका लागि विवश छन् ।

सरकार केवल रेमिटेन्स र काठको बाक्समा शवहरू भित्र्याएर मख्ख परेको छ । हिजो घाँटी रेटिएर मारियो आज बारुदले उडाएर मारियो तर सरकार आफ्ना देशका युवाहरूको श्रम बेचेर रेमिटेन्स भित्र्याएर मख्ख छ, रेमिटेन्सबाट नै देश चलाइरहेको छ । विमानस्थललाई शव ल्याउने मसानघाट बनाएको छ । हामी सरकारको जयजयकार गरिरहेका छौं विदेशमा मारिएका नेपालीको शव ल्याउन सरकार सफल भयो भनेर । के सरकारको जिम्मेवारी यही हो ? रेमिटेन्स भित्र्याउनका लागि लाखौं युवा खाडी मुलुकमा पुर्‍याउने अनि उनीहरूको परिवारको बिचल्ली बनाएर कफिनमा ती गोर्खाली मुनाहरू विमानस्थलमा भित्र्याउने के यही हो सरकारको नैतिकता ?

कतिको त सपना विदेशी भूमिले पूरा गरिदिएको छ भने कसैको सपनामा तुसरापात गरिदिएको छ । परिवारको बिचल्ली बनाइदिएको छ । हिजो

इराकमा १२ नेपालीको हत्या भयो आज अफगानमा १३ नेपालीले ज्यान गुमाए । जसको कारण न त उनीहरूको सपना पूरा भयो न त परिवारको सदस्य नै परिवारसँग रह्यो । हरेक वर्ष नेपाली युवायुवती विदेशिने क्रम जारी छ । पछिल्लो समयमा विदेश पुगेका युवायुवतीमा आत्महत्याको संख्या पनि बढेको पाइन्छ । साढे सात वर्षको अन्तरालमा मात्रै विदेशबाट ५ हजारभन्दा बढी काठका बाक्समा गोर्खालीका सपनालाई विमानस्थलमा यो देशले उतारिरहेको छ अर्थात् हरेक दिन दुईदिखि तीन नेपालीको शव कफिन (काठको बाक्स) नेपालमा भित्रिएको छ । के सरकारले विदेशिने ती कलिला मुनाहरूलाई स्वदेशमा नै राख्न सक्दैन ? कि उनीहरूका लागि नेपालमा बस्ने कुनै ठाउँ छैन ? कि सरकार कलिला ती मुनाहरूलाई विदेशका पठाएर शव ओसारनका लागि तल्लीन बनेकै त हैन ?

खोक्रा आडम्बरका भाषण गर्ने सरकारले जबसम्म मन, वचन र कर्मका साथ देशका तीन महारोग गरिवी, बेरोजगार र अशिक्षाको उन्मूलन गर्नको लागि तल्लीन हुँदैन तबसम्म विमानस्थल कफिन भित्र्याउने स्थानका रूपमा रहिरहनेछ । हिजो

१० वर्षे ‘जनयुद्ध’ मा आफ्नै भूमिमा रगतका खोला बगाउन बाध्य नेपाली आज विदेशमा रगतको खोलो बगाउन विवश छन्, अबै कति समय नेपालीले विदेशी भूमिमा रगतको खोला बगाउनपर्ने हो ? सरकारले जवाफ दिनैपर्छ । अब कति समय विदेशी भूमिमा नेपाली नागरिक घाँटी रेटिएर र बमले उडाएर मर्नुपर्ने हो ? के नेपालीलाई नेपालमा नै राज्यले रोजगारीको व्यवस्था मिलाउन सक्दैन ? जून कुरामा सरकारले पनि सोच्नुपर्ने देखिन्छ । यदि राज्यले नेपालीलाई स्वदेशमा नै स्वरोजगार हुने वातावरण तय गर्न सक्दैन भने विदेशी भूमिमा पुगेका नेपालीको जीवन रक्षाको ग्यारेन्टी राज्यले गर्नुपर्छ । कि सरकारले भन्नैपर्छ राहदानी बनाउँदा मोटो रकम लिएर उनीहरूलाई हामी विदेश जाने नाउँमा यमलोकको भिसामा विदेश पठाइरहेका छौं । उनीहरू बाँचुन्जेलसम्म रेमिटेन्स भित्र्याएर देश चलाउने अभियान चलाइरहेका छौं ।

राज्यले देशमा भएका तीन महारोग गरिवी, अशिक्षा र बेरोजगारलाई उन्मूलन गरी नागरिकलाई स्वदेशमा नै रोजगारको व्यवस्था गर्न नसक्नु र नेपालीले कामलाई समानरूपमा हेर्न नसक्नुले पनि विदेश जाने

नेपालीको संख्यामा वृद्धि हुनु हो । आफ्नो देशमा काम गर्न लाज मान्ने तर विदेशमा तुच्छ काम गर्न पनि कुनै हीनताबोध नगर्ने र डलरको मोहको कारण पनि नेपालीहरूले विदेशी भूमिमा रगतको नदी बगाइरहेका छन् ।

अब सरकारले सोच्नुपर्नेछ विदेशमा सास पठाएर लास ल्याउने कि आफ्नै देशको विकासमा युवाहरू परिचालन गरी स्वरोजगार बनाउँदै समृद्ध र विकसित मुलुक बनाउने ? सरकारले देशमा प्राविधिक शिक्षाको विकास गरी सोही अनुसारको स्वरोजगारको व्यवस्था गर्नसक्ने हो र हरेक वर्ष विदेशिने लाखौं युवायुवतीलाई स्वदेशमा नै देश विकासमा लगाउन सक्ने हो भने बेरोजगार र गरिवीको उन्मूलनको साथै समृद्ध नेपालको स्थापना हुने थियो । यसरी विमानस्थलमा गएर ती काठका बाक्स बुझ्न र गोहीका आँसु देखाउन पर्ने थिएन ।

विदेशमा गएका युवाहरूको काठको बाक्समा लास आउँदा सरकारको आँखा रसाएकै हो र उनीहरूको बारेमा सरकारले सोचेकै हो भने राज्यले लास भित्र्याउन हैन स्वदेशमा नै नेपालीलाई रोजगारको ग्यारेन्टी गर्नुपर्छ ताकि विमानस्थल कफिन

भित्र्याउने माध्यम नबनोस् । यस विषयमा राज्यले गम्भीर रूपमा सोच्नुपर्छ । हरेक नागरिकलाई बास, गाँस र कपासको ग्यारेन्टीका साथै क्षमता अनुसारको स्वरोजगार हुने वातावरण तय गरी विदेशिने नेपालीलाई स्वदेशमा नै रोक्न सक्नुपर्छ । प्रकृतिले भरिपूर्ण देश नेपाल तराईले सुन फलाएको छ हिमालले हीरा, पहाडका बीचबीच निरन्तर बगिरहेका डलरका नदीहरूलाई राज्यले चिन्नका लागि अब ढिलो गर्नुहुँदैन । बन्द गर विदेश पठाउने मेनपावर, अनि लगाऊ युवाहरूलाई तराईका फाँटहरूमा हेलो जोती सुन निकाल्न, हिमालका काखमा पठाऊ हीरा संकलन गर्न अनि पहाडका कुनाकुनाबाट सुसेली डलर बगाइरहेका नदीलाई उपभोग गरी मनग्य आम्रदानी गर । तबमात्र समृद्ध नेपाल अनि देशको बेरोजगारी हटेर जानेछ । पर्नेछैन विदेशी ती भूमिमा रगतको आल बनाउन, अस्पतालका शय्यामा जीवन र मृत्युको लडाईं लड्न अनि ती जेल र कालो कोठीमा जीवन बिताउन ।

विदेशी भूमिमा गोर्खालीको बगेको रगतको सम्मान गर्न राज्यले अब सोच्नैपर्छ । सास पठाएर लास ओसारने कि आफ्नै देशको विकासका लागि युवा परिचालन गर्ने ?

## किर्तिसहित मानव तस्करीमा सभासदहरूको संलग्नताबारे माओवादी केन्द्रद्वारा छानविन समिति गठन

मानव तस्करी र सरकारी कागजपत्र किर्ते गरेको अनुसन्धानमा आठ सांसद तानिएका छन् । स्पेन जान पेस गरेको सरकारी पत्र नक्कली बनाएर अर्कै व्यक्तिको नाम थपेर मानव तस्करीमा संलग्न रहेकोबारे प्रहरीले उनीहरूलाई अनुसन्धानको दायरामा ल्याएको हो । अनुसन्धानको दायरामा तानिएका आठ सांसद माओवादी केन्द्रका हुन् भनेर सार्वजनिक गरेपछि माओवादी केन्द्रद्वारा छानविन समिति गठन गरेका छन् ।

समितिमा केन्द्रका अनुशासन समितिका प्रमुख अमिक शेरचनको संयोजकत्वमा पम्फा भुपालसहितको ३ जना रहेका छन् ।

कान्तिपुर दैनिकमा सार्वजनिक भएअनुसार, परराष्ट्र मन्त्रालयको कन्सुलर सेवा विभागको सिफारिस पत्र किर्ते गरी नक्कली पिए बनाएर असम्बद्ध व्यक्तिको नाम थपेको विषयमा केन्द्रिय अनुसन्धान ब्युरोले सांसद गोमा कुँवर, डोरप्रसाद उपाध्याय, श्रृजना तमारे खत्री, सन्तकुमार थारु, रुपा महर्जन श्रेष्ठ, राममाया बोगटी, दिलमाया धामी र धना पहरीमाथि अनुसन्धान अगाडि बढाएको हो ।

संसद सचिवालयको अन्तर्राष्ट्रिय सम्पर्क तथा समन्वय

शाखाको भिषा सिफारिस पत्रको आधारमा कन्सुलर सेवा विभागले उनीहरूको नाममा सिफारिस पत्र दिएको थियो । संसद सचिवालय र विभागको पत्रमा सांसदको मात्रै नाम सिफारिस थियो । तर, स्पेनका लागि भिषा आवेदन गर्दा सबैको पत्रमा व्यक्तिगत सहयोगीको रूपमा एक/एक जनाको नाम थपिएको थियो ।

कान्तिपुरले प्राप्त गरेको कन्सुलरको पहिलो पत्रमा कूटनीतिक राहदानीको नम्बरसहित स्पेन जाने सभासदको नाम, कार्यक्रम र कार्यक्रमको अवधि उल्लेख छ । दूतावासमा भिषाका लागि पुगेको कन्सुलरको पत्रमा भने सांसदको नाम, कार्यक्रम र कार्यक्रमको अवधिसँगै सांसदसँगै अन्य एक जनाको नाम समेत थपिएको छ ।

सांसद कुँवरको भिषा सिफारिस पत्रमा भरत दनुवारको नाम थपिएको छ । उपाध्यायको पत्रमा सहदेव थापा, खत्रीको पत्रमा अदिना गुरुङ र थारुको नाममा जारी भएको पत्रमा देवेन्द्रप्रसाद साहको नाम थपिएको छ । श्रेष्ठको पत्रमा लोकमान गुरुङ, बोगटीको पत्रमा तेन्डोमा शेर्पा, धामीको पत्रमा पंकज गुरुङ र पहारीको पत्रमा खड्गबहादुर राईको नाम थपिएको छ । पत्रमा थप गरिएको सबैको पद सांसदको नीजि सहयोगी

उल्लेख छ ।

स्रोतअनुसार विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुन सांसदको कूटनीतिक राहदानी र सहयोगीको नाममा सामान्य राहदानीमा भिषा आवेदन भएपछि भारतस्थित स्पेनी दूतावासले शंका लागेर त्यसबारे कन्सुलर विभागलाई सोधेको थियो । विभागले भिषा आवेदनमा पेश भएको पत्र र आफूले सिफारिस गरेको पत्र भिडाउँदा नाम थपिएको पत्ता लागेको हो । त्यसपछि कीर्तेको जानकारी परराष्ट्र मन्त्रालय हुँदै प्रहरी प्रधान कार्यालयसम्म पुगेको हो ।

सुरुमा यसबारे अपराध अनुसन्धान विभाग (सिआइडी) ले अनुसन्धान थालेको थियो । कन्सुलर शाखा स्रोतका अनुसार केही दिनअघि सिआइडीका एसपी जगतमान श्रेष्ठसहितको प्रहरी कार्यालय पुगेर ती सांसदको सिफारिस पत्र लगायत कागजात लिएर गएको थियो ।

प, ा र ि भ क अनुसन्धानमा पत्र किर्ते गरी मानवतस्करीमा सांसदको संलग्नता देखिएपछि सिआइडीले सोमबार अनुसन्धानसँग सम्बन्धित सबै कागजात ब्यूरोमा पठाएको थियो । ब्यूरो स्रोतका अनुसार त्यसपछि टोली गठन गरी अनुसन्धान अगाडि बढाइएको छ ।

## नयाँ शक्ति नेपाल कीर्तिपुर परिषद् घोषणा



कीर्तिपुर । नयाँ शक्ति नेपालको कीर्तिपुर नगर परिषद् एक कार्यक्रम बीच घोषणा गरियो । नयाँ शक्ति नेपालका संयोजक डा. बाबुराम भट्टराईको उपस्थितिमा असार १८ गते पाँगा पार्टी भेन्यूमा सुनिता शाक्यको संयोजकत्वमा ५१ सदस्यीय कीर्तिपुर नगर परिषद् घोषणा गरिएको हो ।

घोषित परिषद्मा उपसंयोजक दिपक महर्जन, सचिव केशरत्न बज्राचार्य र सदस्यहरूमा निरोज महर्जन (वडा नं. १), बुद्धिबहादुर महर्जन (२), संजय कपाली (३), ओममुनी बज्राचार्य (४), राजु मानन्धर (५), ज्ञानबज्र महर्जन (६), विनोद तिमिल्सिना (७), रामशरण दुलाल (८), वीरेन्द्र महर्जन (९), दुर्गा कुमारी महर्जन

(१०), हरदेवी महर्जन (११), जितलाल महर्जन (१२), रीता केसी (१३), साजन महर्जन (१४), पूर्ण महर्जन (१५), सुनिल मालाकार (१६), राजेन्द्र महर्जन (१७), रविन महर्जन (१८), प्रकाश सुवेदी (१९) वडागत संयोजकको रूपमा रहेका छन् । ५१ सदस्यीयमा ४४ जनाको नाम सार्वजनिक गरिएको सो परिषद्मा थप ७ जना पछि थप्ने जनाएको छ ।

कीर्तिपुर नगर परिषद्मा पूर्व राप्रपाका नेता ई.ध्रुव महर्जनलाई सल्लाहकारमा नियुक्त गरिएको थियो ।

कार्यक्रमको दिन ४४ जना सदस्यलाई सामूहिक सपथ खुवाइएको थियो ।

नगर परिषद् घोषणा लगत्तै डा. बाबुराम भट्टराई र

सहभागीबीच अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरिएको थियो । डा. भट्टराईले राजनीतिक परिवर्तन पटकपटक भइरहयो तर आर्थिक उन्नति कहिल्यै भएन त्यसैले ‘आजको निकास आर्थिक विकास’ भन्ने मूल नाराका साथ नयाँ शक्ति जन्म भएको भन्नुभयो । वहाँले संविधान जारी गरिएको माथि टिप्पणी गर्दै हातको चरा छोडेर उडेको चरा समाल्न खोज्नु मुर्खता हो भन्नुभयो ।

कार्यक्रममा ज्यापू महागुठीका नजरराम महर्जन, नागरिक समाजका प्रा.डा. शिवशरण महर्जन, नेकपा क्रान्तिकारी माओवादीका रमेश महर्जन र नयाँ शक्तिका पञ्चलाल महर्जनले शुभकामना मन्तव्य राख्नु भएको थियो ।



# बाह्र वर्षे बाघभैरव नाच

सिद्धिनरसिंह मल्ल ललितपुरको मल्लराजा एक नाटककार थिए । वहाँले अन्य देवताहरूको नृत्य र नाटक रचेका थिए । वहाँले नृत्य र नाटकहरू स्वयं रचिएको हुन्थे । भगवान् महादेवले प्रथम पंचबुद्धहरूलाई सिकाएको ताण्डव नृत्य, अष्टमात्रिका, भैरव नृत्यहरू, नवदुर्गा नृत्यहरू, चरी नृत्य, अष्टभैरव नृत्य (काल भैरव, पचली भैरव, स्वेत भैरव, आकाश भैरव, टीका भैरव, ज्ञान भैरव, महाकाल भैरव, वटुक भैरव), नर्सिङ्ग अवतार नाटक (एक महिने), बाघभैरव नृत्य (१२ वर्षे गथु प्याखँ) आदि स्वयं रचिएको थियो । यी नृत्यहरू धार्मिक पुराणहरू अध्ययन गरी नै रचिएका थिए । सिद्धिनरसिंह मल्लले तिब्बतको धर्मग्रन्थहरू अध्ययन गरी महादेवले रचिएको अन्य ताण्डव, अष्टमात्रिका विषयमा नृत्यहरू स्वयं चलाएको पाइन्छ । ती मध्ये कीर्तिपुरको १२ वर्षे बाघभैरव नृत्य पनि स्वयं आफैले चलाइएकोले हालसम्म बाघभैरव नृत्य (गथु प्याखँ) एक पटक ललितपुर कृष्ण मन्दिर (मल्लकालीन दरवार) अगाडि देखाउनु पर्छ । पहिला एक महिने कातिक नाच (नरसिंह अवतारको) हाल एक हप्तामा टुंग्याइन्छ । इतिहासमा भनिन्छ वहाँले देवताहरूसँग पनि कुरा गर्न सक्छ । कृष्ण मन्दिर कृष्ण भगवान्ले सपनामा पटकपटक दर्शन दिई मन्दिर बनाउन अनुरोध गरेको कारण ढुंगाको कृष्ण मन्दिर बनाएको र त्यो समय भिमसेन मान्छेको रूपमा आई काम गर्न आएको र पछि चाल पाई सिद्धिनरसिंह मल्लको अनुरोधमा दरवार बोलाउँदा वहाँलाई मात्र प्रत्यक्ष दर्शन दिई अन्तरर्धान गरेको भनी इतिहासमा उल्लेख छ । पहिला कीर्तिपुर, पाँगा, नगाउँ, चोभार सबै ललितपुर इलाकामा थियो । पछिमात्र काठमाडौँमा गाभेको हो । एकीकरणपछि हनुमानढोकामा दरवार सारेकोले हनुमानढोकामा पनि १२ वर्षे बाघभैरव नाच (गथु प्याखँ) लानुपरेको हो ।

बाघभैरव नाच (माली नाच) आफ्नै शैली छ । काठमाडौँ उपत्यकामा १२ वर्षे देवी नाच मध्ये बाघभैरव नाच, भक्तपुरको नवदुर्गा नाचहरूको मकुण्डो जलाएर १२ वर्षे नाच समाप्त गर्छ । बाघभैरव नाच अन्य भन्दा फरक छ । काठमाडौँ उपत्यकाको १२ वर्षे देवीनाचमा १२ जनाको गणहरू हुन्छन् र मञ्चमा नाच्ने गर्छन् तर बाघभैरव नाच ११ जना मात्र हुने भएकोले मञ्चमा नाचन नपाउने भएको हो । १२ जना गणहरू मध्ये भैरव,

काली, महादेव, श्वेत भैरव, श्वेतकाली, इन्द्रायणी, ब्रम्हायणी, रुद्रायणी, गणेश, सिंगिनी, व्याग्रिनी, गंगा, बाराही, श्वेत बाराही, नील बाराही, कुमारी वैष्णवी, महालक्ष्मी यी मध्ये १२ जनाको नृत्य हुन्छन् । बाघभैरव नाच पहिला कीर्तिपुर इलाकामा सारा मानिसलाई राक्षस, भूतप्रेत, पिचाश, किचकन्नी, अगती, दाकिनी, साकिनी, आदिले दुःख दिएको कारण तिनीहरूबाट रक्षा गर्न देवीदेवताहरूको गण बाघभैरव नाच चलाएको पाइन्छ । यो घण्टाकर्ण श्रावण कृष्णपक्ष चतुर्दशीका दिनदेखि यो नृत्य सिकाउने सुरु गरी तीन पटकसम्म देवी लुगा नलगाई नृत्य सक्न पुरा गरी कीर्तिपुरको सतःक्व टोलमा दशैंदेखि ३ पटक देवी नृत्य देखाउनुपर्छ । यो देवीनाच पाँगा बालकुमारीबाट बालकुमारी शक्ति (द्यो सालाहैगु) तानेर कुमारीलाई ल्याइन्छ । पाँगा विष्णुदेवी भाजंगालबाट विष्णुदेवी शक्ति (द्यो सालाहैगु) तानेर ल्याइन्छ । त्यस्तै विभिन्न देवी देवताको लागि विभिन्न ठाउँको मन्दिरबाट आत्माशक्ति (द्यो सालाहैगु) तानेर ल्याई बाघभैरव नृत्य सुरु गरेको पाइन्छ । दशैंको (चाल) टीकाको दिनमा पाँगामा बालकुमारीमा द्यो ल्हायेगु र इनातुइकिगु गर्नुपर्छ । त्यो रातमा कुमारी मात्र इनातुइकिगु गर्नुपर्छ । त्यो सिंगिनीले कुमारीको गोदा थिचिदिन्छ । त्यसको अर्थ सत्ययुगमा बालकुमारीको साथीहरू छुटेकोले जंगलमा कुमारी रोएर ओल्टीपल्टी गरेको धारणा छ ।

पाँगा बालकुमारीमा त्यो कार्य सकेपछि मात्र अन्य ठाउँमा बाघभैरव नृत्य (माली नाच) देखाउन सकिन्छ । त्यो एक वर्षमा विभिन्न स्थानमा नृत्य देखाउँछ । त्यो नृत्य अन्य स्थानमा देखाउन पञ्चबली (रांगा, बोका, भेडा, हाँस, कुखुरा) चाहिन्छ । देवगणहरू नृत्य सकेपछि द्यो ल्हायेगु गर्छ र पञ्चबली दिन्छ । देवगणहरू (गंगा बाहेक) ले बलीको रगत खान्छ । एक वर्षभित्र पाँगा, नगाउँ, ललितपुर कृष्ण मन्दिर अगाडि, हनुमानढोका अगाडि, कीर्तिपुर र आमन्त्रणा गर्यो भने अन्य स्थानमा देखाउन सकिन्छ । यो ११ महिनासम्म चल्छ । यो आषाढ महिनाको कृष्ण पक्ष भलभल अष्टमीको दिनमा १२ वर्षे नृत्य समाप्त हुन्छ ।

कीर्तिपुर १२ वर्षे बाघभैरव नृत्यमा मकुण्डो नै जलाएर समाप्त गर्नुपर्ने कारण प्राणी सृष्टि भएपछि एकदिन मर्नुपर्छ वा रामलिला, कृष्णलिला समाप्त

भएजस्तै देवगणहरूको लीला पनि समाप्त हुने रहेछ भन्ने धारणा छ । बाघभैरव नाच (माली नाच) समाप्त हुने दिनमा सुरुमा कीर्तिपुर सतःक्व टोलमा गोवर रातोमाटोले लिपी सगुन दिई द्योल्हायेगु गरेपछि पाँगातिर आउने गर्छ । बाघभैरव ढोका अगाडि भई तःननी, तुंजः टोल भई पोडे टोलबाट नयाँबजार पाँगा दोबाटो भई सिधा पाँगा ढोकासी, पाघु, लाछी पुगेपछि नासः द्यो अगाडि द्यो ल्हायेगु सकि महावो टोल दिउखेल टोलमा बालकुमारीमा द्यो ल्हायेगु र सगुन दिनेछ भने सगुन थापी महावो, लाछी भई नासः द्यो घुमेर भुजिन्द टोलबाट तल भरी सिधा नगाउँ बालकुमारीमा द्यो ल्हायेगु गरी भोजन गरी ५:३० बजेपछि कीर्तिपुरतिर देवगणहरू र बाजाहरू बढ्छ । देवतागणहरूलाई बाटो काट्दा ठूलो दशा लाग्ने भएकोले दायाँबायाँ स्वयंसेवकबाट छेक्दै परिक्रमा गराइन्छ । नगाउँ नाघ्ने बित्तिकै दोबाटोमा विष्णुदेवी, नगाउँ दोबाटो तल पाँगा सिधा नगाउँ जाने दोबाटोमा ब्रम्हायणी, कीर्तिपुर मजादेगः सुरु गेटमा गंगा, मजादेगः ढुंगेधारा पुग्ने बित्तिकै सिंगिनी (सिंहबाराही), ल्वहदेगः छेउमा इन्द्रायणी, गुल्फुखुनिर कुमारी र बाघभैरव मण्डपमा भैरव मृत्यु (वहाना) हुन्छन् यो वर्षमा बाहिर गेटमा विष्णुदेवी, त्यसमाथि चौबाटो गणेशमन्दिरतिर ब्रम्हायणी, त्यसमाथि मजादेगः मुनी पँधेरो (वःपी) पुग्ने बित्तिकै गंगा, त्यसपछि सिंगिनी, मजादेगः मुनी पानी आउने धारातिर व्याग्रिनी, मजादेगः मुनी ढुंगेधारासँगै बाराही, मजादेगः पुग्ने बित्तिकै काली, ल्वहदेगः छेउमा इन्द्रायणी, गुल्फुखुनिर कुमारी र बाघभैरव मण्डपमा भैरव मृत्यु (वहाना) हुन्छन् । मरेका देवगणहरूलाई कीर्तिपुर लाय्कू डबली (मञ्च)मुनी पराल बिछ्याएर सुताउँछन् । गणेश बाहेक अरु देवगणहरू मृत्यु हुन्छन् र मरेका देवगणहरूलाई सेतो कपडाले छोपी दिन्छ र पछि गणेशबाट चाँदी बुट्टा भएको तामाको भाँडोको पानी

खुवाई सबैलाई ब्यूँताउँछ र त्यहाँ द्यो ल्हायेगु गरेपछि बाजा सहित देवगणहरू लाय्कू दिल्लु टोलमा पुग्ने बित्तिकै विष्णुदेवी, त्यसपछि पाटीतिर ब्रम्हायणी, अलिपर गंगा, त्यसपछि समल जाने ओरालोमा सिंगिनी, समल पुग्ने ओरालो काटेपछि व्याग्रिनी, समल दोबाटोमा बाराही, अलिपर समल जाने पानी ट्याङ्कीतिर काली, द्यो ढोका मण्डपमा भैरव मृत्यु हुन्छन् । मरेका देवगणहरूको लासहरू इन्द्रायणी देवढोका मन्दिर छेउमा पराल बिछ्याएर उत्तानो पारेर सुताई सेतो कपडाले पुरै छोप्छन् । त्यहाँ पनि गणेशबाट जल खुवाई सबै देवगणहरूलाई ब्यूँताइन्छ । केही समय आराम लिई सबैको मुकुण्डो फुकाली देवगणहरूको लुगा फेरी आफ्नो लुगा लगाई मुकुण्डोहरू पूजा गरी नेवारी स्थानीय जातीहरू मर्दा भएकोले दायाँबायाँ स्वयंसेवकबाट छेक्दै परिक्रमा गराइन्छ । नगाउँ नाघ्ने बित्तिकै दोबाटोमा विष्णुदेवी, नगाउँ दोबाटो तल पाँगा सिधा नगाउँ जाने दोबाटोमा ब्रम्हायणी, कीर्तिपुर मजादेगः सुरु गेटमा गंगा, मजादेगः ढुंगेधारा पुग्ने बित्तिकै सिंगिनी (सिंहबाराही), ल्वहदेगः छेउमा इन्द्रायणी, गुल्फुखुनिर कुमारी र बाघभैरव मण्डपमा भैरव मृत्यु (वहाना) हुन्छन् यो वर्षमा बाहिर गेटमा विष्णुदेवी, त्यसमाथि चौबाटो गणेशमन्दिरतिर ब्रम्हायणी, त्यसमाथि मजादेगः मुनी पँधेरो (वःपी) पुग्ने बित्तिकै गंगा, त्यसपछि सिंगिनी, मजादेगः मुनी पानी आउने धारातिर व्याग्रिनी, मजादेगः मुनी ढुंगेधारासँगै बाराही, मजादेगः पुग्ने बित्तिकै काली, ल्वहदेगः छेउमा इन्द्रायणी, गुल्फुखुनिर कुमारी र बाघभैरव मण्डपमा भैरव मृत्यु (वहाना) हुन्छन् । मरेका देवगणहरूलाई कीर्तिपुर लाय्कू डबली (मञ्च)मुनी पराल बिछ्याएर सुताउँछन् । गणेश बाहेक अरु देवगणहरू मृत्यु हुन्छन् र मरेका देवगणहरूलाई सेतो कपडाले छोपी दिन्छ र पछि गणेशबाट चाँदी बुट्टा भएको तामाको भाँडोको पानी

ब्रम्हाण्ड संसारमा दुई वटा तत्वहरूको अडिरहेको छ । एउटा आस्तिक (आध्यात्मिक शक्ति) र अर्को नास्तिक (भौतिक शक्ति) । आस्तिक कहिले नास नहुने र प्रत्यक्ष आँखाले देख्न नसक्ने जस्तै हाम्रो आत्मा, सास, हावा र दैनिक शक्ति हुने भने नास्तिक भनेको आँखाले देख्न सक्ने नासवान भौतिक तत्वहरू जस्तै हाम्रो शरीर, चट्टान, पानी, बनस्पती अन्य देख्न सक्ने वस्तुहरू हुन् । आत्मा नभई र श्वास फेर्न सकेन भने मान्छेको लासमात्र हुन्छ, केही काम लाग्दैन । आत्मा र सास मात्र भएपछि मान्छे, प्राणी, जनावारहरूको रूपमा भएन भने आत्मामात्र काम लाग्दैन । त्यसैले नाशवान शरीर नास्तिक र आत्मा सास (आस्तिक) मिलेर प्राणी वा मानिस, जनावर, पन्छी, किरा, आदि सृष्टि भएको छ । आस्तिक (आध्यात्मिक) शक्ति प्रत्यक्ष देशन नसक्ने भएकोले आफूले अनुभव नगरेसम्म मान्छेले विश्वास गर्दैन । सुनेको भन्दा देखेको, अनुभव गरेपछि मात्र विश्वास गर्छ । १२ वर्षे बाघभैरव नाच (गथु प्याखँ) आध्यात्मिक शक्ति लिई नृत्य हुने भएकोले देवगणहरूलाई बाटो काट्ने, जिस्काउने, आँखा जुधाउनु हुँदैन । कतिपय देवताहरूको मूर्तिमा सम्बन्धित देवताको आत्मा सधैं आउँदैन । मानिसले जति पूजा, ध्यान, आस्था गर्छ, त्यति बढी आत्मा आई मूर्तिमा बसेको हुन्छ । हरेक देवताहरूको आत्मा सिद्धाश्रम, ब्रम्हाण्डमा उडिरहेको हुन्छ । सिद्धाश्रम भनेको हरेक देवताहरूको संगठनको केन्द्रीय कार्यालय हुन् । वैज्ञानिकहरूले पनि आत्मा (आस्तिक) भएको प्राणी वा आत्मालाई शिव र आस्तिक (आत्मा) नभएको शरीरलाई शव भनी छुट्याएको छ । यमराज र दूतहरूले मान्छेलाई लिन आउँदा कुकुरले देख्छन्, मानिसले नदेख्नुको कारण मानिससँग आध्यात्मिक (आस्तिक) शक्ति नभएको कारण हुन् । विज्ञान शक्ति भौतिक ज्ञान हुन् र यसको ज्ञान असिमित हुन्छन् भने आस्तिक (आध्यात्मिक) ज्ञान पनि असिमित हुन्छन् । जुन ज्ञान प्राचिनकालमा गुरुकुल शिक्षाबाट दिन्थे र दैविक शक्ति अपार हुन्थे । अहिले हामी भाँक्री, बोक्सी, वैद्य, किचकन्नी, अगती, आदिसँग डराउनुपर्ने कारण हामीसँग आष्टिक (आध्यात्मिक) ज्ञान नभएर हो ।

आत्माज्ञान भनेको आफ्नो आत्माले (आस्तिकले) अरुको आत्मालाई चिन्नु वा परमात्मा सेवा गर्नु हो । जसबाट देवताहरू खुसी



- इन्द्र बहादुर महर्जन

हुन्छन् । आफूसँग आत्मा भएको नै भगवान् भएको मान्नु पर्छ । जो सँग आत्मा छैन, ऊ लास मात्र हुन्छ । शिवशक्ति भनेको भगवान् शक्ति हो, त्यसलाई नै आत्मा भनिन्छ । आस्तिक (आत्मा)लाई नचिनेपछि अरु देवताहरूलाई पूजा गर्नु व्यर्थ हो । बाघभैरव नाचमा देवगणहरू आस्तिक (आध्यात्मिक) शक्ति हुने भएकोले आत्मा, परमात्मा नचिन्ने मान्छेले नाटकमात्र गरेको थान्छन् र अलौकिक शक्ति भनेर बुझ्दैनन् । यो बाघभैरव नाच स्थानीय बासीलाई दुःख दिने पिचास, भूत, प्रेत, अगती, दानव, किचकन्नी, पुतना, आदिबाट चामुण्डा, वैष्णवी, ब्रम्हायणी, इन्द्रायणी, कुमारी, काली, भैरव, गणेश, कुमार, बाराही, सिंहबाराही, धुम्बाराही, श्वेतभैरव, श्वेतकाली, निलबाराही, उग्रचण्डी, पवित्र गंगा, आदि महान् शक्तिशाली भएको १२ वर्षे बाघभैरव (गथु प्याखँ) नृत्य हो । देवगणहरूको मकुण्डो माथि (किकिपा) नागहरूको अंश (टाउको) हो । किकिपा देवताहरूको गहना होइन । नागहरूले छत्रछायाँ (नागंक्वीकःवगु) हो । पवित्र गंगालाई, भगवान् बुद्धलाई, सम्पूर्ण करुणामयहरूलाई तक्षक नागले छत्रछायाँ (नागंक्वीकःवगु) दिन्छ किनभने तिनीहरू अहिंसा देवताहरू हुन् । तक्षक नागले अहिंसालाई मात्र छत्रछायाँ दिन्छ । तक्षक नाग कहिल्यै मर्नु नपर्ने चिरंजीवि नागराजा हुन् । काली, भैरव, गणेश, ब्रम्हायणी, श्वेत भैरव, चामुण्डा, चण्डेश्वरी, उग्र चण्डेश्वरी, इन्द्रायणी, कुमार, वैष्णवीलाई बासुका नागले छत्रछायाँ दिन्छ भने बाराही, सिंगिनी, व्याग्रिनी (सिम्बा, धुम्बा) श्वेत बाराहीहरूलाई शेष नागले छत्रछायाँ दिन्छ । बासुका नाग र शेष नाग कहिल्यै मर्नु नपर्ने चिरंजीवि नागराजाहरू हुन् । यो नाग्नो आँखाले नदेख्ने भएकोले मानिसले पत्याउँदैन किनकि आधुनिक मानिस विज्ञान (भौतिक ज्ञान) सँगमात्र सम्बन्धित छन् ।





## साहित्य स्तम्भ

कविता

- अर्चना महारा (पाल)  
सु.प. दार्चुला

## नसुतौ अब हामी

“नसुतौ अब हामी  
हामी सुते देशको प्रगति सुत्नेछ  
हामी लाचार र कर्तव्यहीन भए  
हाम्रो र देशको शान दिनदिनै घट्नेछ”

“उच्च स्तरकाले सुव्यवस्थित हुँदा  
सम्पूर्ण नेपाली सुव्यवस्थित हुन सक्दैनन्  
शासकदेखि जनतासम्म बराबर हुनुपर्छ  
देशको नीति अमन चयन”

“जनताको संरक्षण गर्नको लागि  
हामीले नै पछि परेपछि  
हाम्रो देशको अभिमान घट्नेछ  
हामीले आफ्नो घर समाज देशको इज्जत भुलेपछि”

“यवा वर्ग कर्तव्यहीन भई  
जतातै छरिएपछि फूल पनि  
वास्नाहीन हुनेछ  
बेमौसममा फूलेपछि”

सिन्धुपाल्चोकको ओटेकोशी नदीमा २२ गते बुधबार आएको बाढीले तातोपानी गाविसको २० वटा पक्की घर बगाउनुको साथै २०० घर उच्च जोखिम रहेका छन् ।



## नेपालको जडिबुटी अनुसन्धान गर्न भारतसँग किन सोध्नुपर्ने ?

काठमाडौं । नेपालका ६-७ सय किसिमको जडिबुटी औषधिको रूपमा उपयोग भइरहेको छ । स्वास्थ्यमन्त्री राजेन्द्र महतोको पालामा यी जडिबुटीबारे भारतसँग सोधेरमात्र अनुसन्धान गर्न पाउने सम्झौता हुन लागेको थियो । भारतसँग सोधेरमात्र अनुसन्धान गर्न पाउने सम्झौता गर्नु जडिबुटीको ‘Patent Right’ भारतलाई दिनु नै हो । त्यसबेला चर्को विरोध भएपछि रोकिएको थियो । तत्पश्चात् स्वास्थ्यमन्त्री खगराज अधिकारीले यो विषय अगाडि बढाएको तथा स्वास्थ्य सचिव शान्तबहादुर श्रेष्ठ र भारतीय राजदूत रजित रेबीच नेपालको जडिबुटीबारे भारतसँग सोधेर अनुसन्धान गर्ने आपसी सहमति भएको समाचार आयो । केही समयअघि जडिबुटीसम्बन्धी बैककमा सम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा नेपालको जडिबुटीको अनुसन्धान गर्न भारतसँग अनुमति लिनुपर्ने विषयबारे चर्को विरोध भएको थियो ।

भारतलाई नेपाली

जडिबुटीको Patent Right दिनु हुन्न भन्ने कर्मचारीलाई सरकारले बैकक सम्मेलनमा पठाएन र ती कर्मचारीलाई आफ्नै खर्चमा जानुपर्ने स्थिति खडा गर्‍यो । जडिबुटीबारे सत्य के हो सरकारले संसदलाई जानकारी दिनु आवश्यक छ । संविधानको समर्थन गर्न नचाहेको भारतले विदेश मन्त्रालयको वक्तव्यमा संविधान घोषणापछि नेपालको संघीय गणतन्त्र सुदृढ भएको नरम राजनीतिक भाषा बोल्‍यो । नेपालविरुद्ध नाकाबन्दीसमेत लगाएको भारतको नयाँ चाल त होइन ? यो प्रश्न पनि राजनीतिक क्षेत्रमा उठिरहेको छ । भारतीय प्रम मोदीले यही संसदमा सिक्किमलाई अर्गानिक स्टेट बनाएजस्तै नेपाललाई हर्वल क्षेत्र बनाउने बोलेका थिए । के नेपाललाई पनि सिक्किमजस्तै भारतको प्रान्त बनाउन खोजिँदै छ ? यो प्रश्न पनि उठिरहेको छ । यसबारे शासक दलहरू सचेत हुनु आवश्यक छ । शासक दलहरूले भारतको राजनीतिक

चोभारमा.....



नभएमा पैसा फिर्ता गरिदिने व्यवस्था गरिएको छ । यो कार्ड परीक्षण प्रयोग गरिएको हो ।

‘हामी ग्राहकको सुरक्षामा सचेत छौं । त्यसैले बीमाको व्यवस्था पनि गरेका हौं,’ बस्नेतले भने । कम्पनीले प्रति ग्राहक ५ लाख रूपैयाँको बीमा पनि गराएको छ ।

कम्पनीले अहिले ‘ओपनिङ्ग’को अवसर पारेर ग्राहकलाई ४० प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरेको छ । १५ दिनसम्म सबै ग्राहकलाई ४० प्रतिशत छुट दिइने भएको बस्नेतले बताए ।

अरु समयका लागि बालालिकालाई ४ सय ७५ र माथिल्ला उमेरका लागि ८ सय २५ टिकट दर तोकिएपनि अहिले सानाका लागि २ सय ९५ र ठूलाका लागि ४ सय ९५ रूपैयाँ तोकिएको छ । कम्पनीले टिकट बिक्रीबाट निश्चित प्रतिशत रकम चोभारमा पर्यटन विकासमा खर्चिने योजना पनि बनाएको छ ।

शान्त वातावरणमा शहरी कोलाहलबाट मुक्ति चाहनेहरूलाई लक्षित गर्दै सञ्चालन गरिएको पार्कमा सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरूले आ-आफ्नो

इच्छा अनुसारको खेलहरू खेल्न सक्नेछन् । बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मलाई मनोरञ्जनका लागि पार्क उपयुक्त गन्तव्य भएको कम्पनीका सञ्चालक सौरभ बस्नेतले जानकारी दिए ।

अल्टिच्युट इनोभेशन प्रा.लि.ले ६० रोपनी जग्गामा २५ करोड रूपैयाँको लगानीमा सञ्चालनमा आएको हो ।

सरकार.....

तथा अन्य ठूला राजनीतिक दलका व्यक्तिहरूको समेत संलग्नता रहेको छ,’ वहाँले भने, ‘यसबारे बेल्समा पहिचान गरी कारबाही गर्न नसके नेपालकै लागि घातक सावित हुनेछ ।’

पुनर्निर्माणको काममा लाग्ने रकम विदेशीहरूको सहयोगमा

निर्भर रहेको भन्दै उनले पुनर्निर्माणमा लाग्ने साधन भारतबाटै आयात गर्नुपर्ने देखिएकोले सरकार परिवर्तन गर्न भारत आतुर रहेको दाबी गर्नुभयो ।

सरकारले भूकम्प पीडितलाई पुनर्निर्माणका लागि उपलब्ध गराउने भनेको एक लाख पचास हजार रकम जग समेत हाल नपुग्ने भन्दै वहाँले अभावमा परेका नेपालीले खानामै खर्च गर्ने बताएका थिए ।

चीनमा प्रधानमन्त्री भ्रमणपछि भारत ससंकेत भएको र आफ्नो एकाधिकार पूँजीको बर्चस्व तोड्न लागेको संकेत पाएकाले समेत नेपाली राजनीतिमा

आफ्नो सक्रियता बढाउन पछिल्लो समय भारत परिवर्तन भएको वहाँको भनाइ थियो ।

सौर्य.....

चोक, धार्मिक स्थल, चोरी समस्याग्रस्त क्षेत्र, मूल सडक, संवेदनशील क्षेत्र (प्रहरी, टेलिकम, खापा, बैंक, विद्यालय)मा पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने आवश्यक देखिन्छ ।

मेरो र मैले पनि लगानी गरेको छु, मेरै घर अगाडि राख्नुपर्दछ भन्ने मानसिकता त्याग्नुपर्दछ ताकि आफ्नो समाजका दाजुभाईबीच भ्रगडा नहोस् ।

## युरोकप २०१६ फाइनल २६ गते पोर्चुगल अन्तिम २ मा



१५ औं युरो कप फुटबल २०१६ २६ गते आइतबार राती समापन हुँदैछ ।

पोर्चुगल फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । पोर्चुगलले वेल्सलाई २३ गते बुधबार राती मध्यान्तरपछि ३ मिनेटको फरकमा २ गोल गरी अन्तिम यात्रा तय गरेको थियो ।

पोर्चुगलका कप्तान

रोनाल्डोको सुन्दर हेडबाट पहिलो गोल ५० औं मिनेटमा भएको थियो भने लगत्तै रोनार्डोको पासमा नानीले दोस्रो गोल ५३ औं मिनेटमा गरी अग्रता लिएको थियो ।

बिहीबार राती फ्रान्स र जर्मनीको सेमिफाइनल खेलबाट विजयी हुनेसँग पोर्चुगलले अन्तिम भिडन्त भिड्ने छ ।

## मंगल उच्च माध्यमिक विद्यालय चिठ्, कीर्तिपुर

## [आवश्यकता]

प्रकाशित मिति : २०७३/०३/१५ गते

यस विद्यालयको प्राथमिक तह तृतीय श्रेणीको रिक्त दरबन्दीमा जिल्ला शिक्षा कार्यालय काठमाडौंको मिति २०७३/०२/२१ को चलानी नं. ९७६९ र विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०७३/०३/११ को निर्णय अनुसार प्रा. शि. तृतीय श्रेणीका शिक्षक श्री प्रदिप महर्जनले बेतलवी बिदा लिनुभएको कारण निजले बिदा लिनुभएको समयावधिको २०७३/१२/३० सम्मको लागि सट्टा शिक्षक नियुक्तिका लागि योग्यता पुगेका ४० बर्षमुनिका नेपाली नागरिकहरूले विज्ञापन प्रकाशित भएको मितिबाट १५ दिन भित्र तपसिलमा उल्लेखित आवश्यक कागजपत्रहरूसहित स्वयं उपस्थित भई विद्यालय प्रशासनमा बुझाउन हुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

परीक्षाको किसिम:

१. लिखित तथा अन्तरवार्ता

आवश्यक कागजपत्रहरू:

१. नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि

२. एस.एल.सी.देखि माथिल्लो शैक्षिक योग्यता उत्तीर्णका प्रमाण पत्रका प्रतिलिपिहरू

३. शिक्षण अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपि

विशेष ग्राह्यता:

१. शिक्षण सम्बन्धी अनुभव भएको

२. अंग्रेजी माध्यमबाट अध्यापन गराउन सक्ने

३. शिक्षण तालिम प्राप्त

दरखास्त दस्तुर: रु. ७००/-

दरखास्त बुझाउने समय: विहान ७ बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म

दरखास्त बुझाउने अन्तिम मिति: २०७३/०३/३० गते

सम्पर्क मिति: २०७३/०३/३१ गते

पुनश्च: शिक्षक सेवा आयोगद्वारा २०७२ मा प्रकाशित प्राथमिक तहको नतिजाको करार सूचिका उम्मेदवारबाट दरखास्त परेको खण्डमा अन्य उम्मेदवारहरूको दरखास्त बापतको दस्तुर रकम फिर्ता गरिनेछ ।

शिक्षक धनौट समिति



## उज्ज्वलमा विद्यार्थी सम्मानित

कीर्तिपुर । उज्ज्वल शिशु निकेतन एकेडेमीद्वारा प्रवेशिका परीक्षा २०७२ मा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई एक समारोहबीच सम्मान गरियो ।

शनिबार पाँगा पार्टी भेन्यूमा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि प्याब्सन केन्द्रीय समितिका वरिष्ठ उपाध्यक्ष विजय सम्बाहाम्पेले पानसमा बत्ती बाली उद्घाटन गर्नुभएको थियो । त्यसक्रममा वहाँले, 'उज्ज्वल शिशु निकेतनले शिक्षा क्षेत्रमा राम्रो नतिजा निकाल्न सफल विद्यालय मध्येका एक हो' भन्नुभयो ।

वहाँले विद्यार्थीको भविष्य राम्रो व्यवस्थापन गर्न अभिभावक र शिक्षकमा भरपर्ने भएकोले सबैबाट समान मिहेनतको आवश्यकता औल्याउनुभयो भने नेपालको इतिहासमा पहिलो प्रयोग गरिएको ग्रेडिङ प्रणालीमा सरकार आफैँ अलमलिएको बताउनुभयो । कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष प्रा.डा. शिवशरण महर्जनले स्वागत मन्तव्यको क्रममा विद्यालयको प्रगति र अहिलेको अवस्थाबारे जानकारी दिनुभएको थियो ।

अतिथि त्रिवि राष्ट्रिय प्रकृति विज्ञान संग्रहालयका प्रमुख प्रा.डा. धर्मराज डंगोल



विद्यार्थीहरूको उज्ज्वल भविष्यबारे कार्यनिर्देशन दिनुहुँदै उच्च शिक्षामा धेरै मिहेनत गर्न आग्रह गर्नुभयो ।

अभिभावकको तर्फबाट सानुबाबु थापा, कक्षा १० का विद्यार्थी कुमार किशोर जंग श्रेष्ठ र विद्यालयका प्रिन्सिपल दिलमान महर्जनले सबैलाई धन्यवाद दिँदै आगामी वर्ष ३.९० भन्दा माथि GPA ल्याउने प्रत्येकलाई १० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार प्रदान गर्ने घोषणा गर्नुभएको थियो भने आगामी शैक्षिक सत्रदेखि कक्षा ११ र १२ संचालन हुने पनि जानकारी दिनुभयो ।

कार्यक्रममा विद्यालयबाट उत्कृष्ट हुन सफल आश्चर्य महर्जन र स्वस्तिका खड्कालाई विद्यालयको तर्फबाट जनही रु.२५०५१- र

द्वितीय हुन सफल नवराज थापालाई रु.१५०५१- विद्यालयको तर्फबाट प्रदान गरिएको थियो भने 'मंगलमुनि बज्राचार्य स्मृति पुरस्कार' उत्कृष्ट आश्चर्य र स्वस्तिकालाई जनही रु.२५०५१- नगद राशी पुरस्कारदाता ईश्वरमुनि बज्राचार्यले प्रदान गर्नुभएको थियो ।

त्यस विद्यालयबाट उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई प्रमुख अतिथि, अतिथि र विद्यालयका तर्फबाट पुरस्कृत गरिएको थियो । विद्यालयबाट यस वर्ष १३ जना ए<sup>+</sup>, ३१ जना ए र ९ जना बी<sup>+</sup> गरी ५३ जना विद्यार्थी शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल भएकोमा विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक गीत, नृत्य प्रस्तुत गरी खुशीयाली मनाएको थियो ।

## तौल घटाउँदा गरिने गल्ती, भ्रम र सही उपाय

– डा. मनोज भट्टराई

तपाईं हामीमध्ये धेरैले तौल घटाउने अनेक प्रयत्न गरेका छौं । यस क्रममा धेरै मूल्य पनि चुकाएका छौं । तर, तौल बढाउने अभियानमा कति सफल भयौं त ? तौल घटाएर हामी कति स्वस्थ र खुशी भयौं त ?

निश्चय नै छैनौं । हामी मध्ये धेरै जोशका साथ तौल घटाउने यात्रा तय गर्छौं । तर विस्तारै हतोत्साहित हुन्छौं । केही दिनमै हामी उही एउटै ठाउँमा दिनभर बसिरहने वा भिडियो गेम खेल्ने र टेलिभजन हेरेर बस्ने उही दैनिकीमा फर्किन्छौं । यही बानीले हामीमा मोटोपन निम्त्याएको छ । मोटोपनले मुटुसँग सम्बन्धित रोगमात्र होइन, निन्द्राको स्तर, मुडलगायत स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य समस्या निम्त्याउँछ । अस्वस्थ जीवन शैलीका कारण हामीमा असन्तोष र दुःख पनि बढ्छ ।

एक पटक मनन गरौं त, तौल घटाउन हाम्रा कुनै पनि पुखाले व्यायाम र डाइटको तालिका बनाएनन् । किनकि उनीहरू दैनिक ६ देखि १० माइल हिँड्ने वा कामको सिलसिलामा हतार-हतार हिँड्ने गर्थे । आधुनिक समयमा मानिस औसतमा दैनिक २ माइल भन्दा हिँड्दैनन् ।

अझ उदेक लाग्दो पक्ष त के छ भने स्वास्थ्यका कथित रोलमोडल स्वस्थ भएर जीउन संघर्ष गरिरहेका छन् । धेरै नर्स, चिकित्सक र अन्य स्वास्थ्यकर्मी वास्तवमै मोटा छन् । उनीहरूले दिएका सुझाव सर्वसाधारणले कसरी मान्छन् ?

**तौल घटाउने विषयमा भ्रम**  
तौल घटाउने क्रममा आफ्नो दैनिक भोजन घटाएको भन्ने धेरै मानिसको भनाइले मलाई दिक्क पार्ने गरेको छ । भोकै बस्दा तनाव बढाउने हर्मन जस्तै कोर्टिसोल र इन्सुलिन बढाउने हर्मन निस्कासन हुन्छ । यी हर्मन निस्कासन हुनु भनेको भ्रन् असन्तुलित तौल बढ्नु हो ।

हामी मध्ये धेरै मानिस भुँडी बाहेकको शरीरमाथि गर्व गर्छौं । भुँडी घटाउने केही अभ्यास पनि गर्छौं । यो त एउटा एकदेशको कथा मात्र हो । शरीर घटाउन समग्र व्यायाम गर्नु पर्छ । एउटा भुँडी घटाउने व्यायामले मात्र तौल घट्दैन ।

बर्षौँदेखि मानिसहरू एउटा भ्रममा बाँचेका छन् । त्यो के भने मोटो खराब हो । यो वास्तवमा सत्य होइन । सबै मोटो खराब होइन । हट डग्स, दूध, आइसक्रिम, चकलेटका सन्तृप्त फ्याट अस्वस्थ हुन् । तर, एभोकेड, जैतुनको तेल, बदाम, मकैको तेल, सूर्यमुखीको तेल, माछामा पाइने ओमेगा ३ स्वस्थकर फ्याट हुन् ।



भर्खर जिमहलमा जाने नयाँ मानिसको तुजुक नै बेग्लै हुन्छ । जसका कारण उसको मासपेसीमा पीडा हुने र निको हुन नै केही दिन लाग्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यो सहयोगी भन्दा पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । सातामा दुई-तीन पटक यस्तो अभ्यास गरेर वा दैनिक दुईदेखि तीन माइल कुद्दा मेरो सम्पूर्ण लक्ष्य प्राप्त भयो जस्तो लाग्छ ।

उचित डाइट र व्यायामका बाबजुद पनि तौल नघट्नुमा धेरै कारण छन् । अपर्याप्त निन्द्रा, तनाव, डिप्रेसन, अत्यधिक एन्टिबायोटिकको प्रयोगले तौलको अप्रत्यक्ष वृद्धि गरेको हुन्छ । त्यसैले हाम्रो जीउने अवस्थाले पनि स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभावपारेको पाइन्छ । जस्तै एउटै परिवारमा बस्ने मानिस मध्ये कुनै एउटाले अत्यधिक धेरै खाने वा अन्य अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउदा पनि अरुलाई पनि यसको असर हुन्छ ।

**तौल घटाउने उपाय**

वैज्ञानिकहरूका अनुसार तौल घटाउन व्यायाम, पोषण र स्वाभाव परिवर्तन गर्न आवश्यक छ ।

पाँच प्रतिशत तौल घटाउनाले मुटु रोगको खतरा र टाइप २ डायबिटीज नहुने वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । तसर्थ तौल घटाउने सजिलो तरिका भनेको हामीले लिने क्यालोरीको मात्रा भन्दा पनि शरीरको क्यालोरी उपयोग गर्नु हो । व्यायाम गरेर वाक्यालोरीको मात्रा रोकेर यो सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । एक पछिल्लो अध्ययन अनुसार क्यालोरीको मात्रा घटाउन भन्दा पनि व्यायाम प्रभावकारी हुन्छ । डाइटिङ्सम्बन्धी नियम पालना गरेर जो केहीले पनि तौल घटाउन सक्छ । तर यसले अर्को

व्यायामका बाजजुद दैनिक तीन घन्टाभन्दा बढी बस्दा समय नपुगी मृत्यु हुने गरेको तथ्य ५४ देशहरूबाट संग्रह गरिएको अध्ययनले देखाएको छ । दौड, वाइकिङ, भ्याड चढ्ने जस्ता व्यायामले तौल घटाउन महत्वपूर्ण

भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

इन्टरनेट र एप्स बर्सनमा पाइने ७ मिनेट वर्कआउट थोरै समय हुनेका लागि एउटा उपयोगी व्यायाम हुन सक्छ । यस नयाँ आविस्कारले समय थोरै भएको बहानामा व्यायाम नगर्नेलाई सहयोग गर्ने वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ ।

**मोटोपन**

खराब प्रकारका खानेकुराहरू जस्तै चिनी, प्रशोधित गेडागुडी, कार्बोहाइड्रेटको उपभोगपछि भ्रन् आशक्ति बढ्ने र भोक बढ्ने हुन्छ । हामीले खाइरहेको खानाको बारेमा थाहा पाइराख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । परिष्कृत र प्याक गरिएका खानेकुरा जस्तै मोनोसोडियम ग्लुटामेटले छातीको पीडा बढ्ने, टाउको दुख्ने, वाक्वाकी लाग्ने र श्वास फेर्न गाह्रो हुने गर्छ । दैनिक चार पाँच पटक थोरै-थोरै गरेर खाना खानुपर्छ । फलफूल, गेडागुडी, बदाम, जैतुनको तेल, माछा, न्यून फ्याट भएका खानेकुराले तौल घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

**स्वभाव परिवर्तन**

सामान्य स्वभाव परिवर्तनले पनि स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण असर गर्छ । खाना खानु अगाडि एक दुई गिलास पानी पिउने, शरीरलाई हाइड्रेड बनाउने र थोरै तर पटक-पटक खाना र प्रशस्त फलफूल तथा तरकारीले पनि तौल घटाउन सहयोग गर्छ । खानेकुरामा स्वस्थ तरिका अपनाउनुका अतिरिक्त शारीरिक गतिविधिलाई पनि बढाउनुपर्छ । जस्तै गाडीलाई पार्किङ लटभन्दा टाढा राख्ने, अफिसको डेस्कबाट टाढा पानीको बोतल राख्ने, बारम्बार उभिने इत्यादि । यसले तपाईंको उर्जा खपत गर्न सहयोग गर्छ ।

घरभित्र गर्ने शारीरिक गतिविधि, भ्याड चढ्ने/भर्ने, हिँड्ने, जस्ता कार्यले पनि व्यायाम हुने विज्ञहरू बताउँछन् । व्यायामले १२ घन्टासम्म मुड ताजा बनाउँछ । बिहानी व्यायाम स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदा जनक हुन्छ ।

(डा. भट्टराई अमेरिकास्थित ब्राउन युनिभर्सिटीका नेफ्रोलोजिस्ट र जेरियाट्रिक अनुसन्धानकर्ता हुन् ।)

स्वास्थ्य खबरपत्रिका

## हिलटाउनमा बधाई तथा अभिनन्दन

कीर्तिपुर । हिलटाउन उच्च माविले गत शुक्रबार कृष्ण क्याटरिङमा प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई बधाई तथा अभिनन्दन गरियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि त्रिविका रजिष्टार डिल्ली प्रसाद उप्रेतीले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी उद्घाटन गर्नुभयो ।

त्यसक्रममा वहाँले शिक्षामा दिगो लगानी गरी गुणस्तरीय विशेषज्ञ उत्पादन गर्नुपर्दछ भन्नुभयो । विद्यार्थीको उज्ज्वल भविष्य बनाउन अभिभावकले गरेको लगानी सरकारको लगानी भन्दा कम नहुने भन्नुभयो ।

कार्यक्रममा त्रिविका पूर्व उपकुलपति प्रा.डा.हिरा बहादुर महर्जनले विद्यार्थीले उच्च शिक्षा हासिल गर्दा एक विषयमा विज्ञ हुने गरी अध्ययन गर्नुपर्ने बताउनुभयो । वहाँले देशमा उचित मानवश्रोत व्यवस्थापन नभएकोले उच्च दक्ष विद्यार्थीहरू विदेशिनुको कारण औल्यानुभयो ।

कीनपाका कार्यकारी अधिकृत उद्धवप्रसाद रिजालले



कीर्तिपुरलाई पूर्ण साक्षार र शिक्षित पार्न विद्यार्थीहरूको निरन्तर प्रयास जरुरी रहेको बताउनुभयो ।

कीर्तिपुर नगरपालिका शिक्षा समितिका संयोजक शम्भुराम महर्जनले अभिभावकहरू विद्यार्थीको प्रगतिप्रति धैर्य र संयमित भई पूर्ण हेरविचार गर्नुपर्ने बताउनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा विद्यालय प्रधानाध्यापक राजन तण्डुकारले उपस्थित सबैलाई स्वागत गरी विद्यालयको प्रगतिबारे बोल्नुभएको थियो ।

सो कार्यक्रममा उत्कृष्ट हुन सफल विद्यार्थी सुदिव्क्षा शाक्य र शेखर खड्कालाई खाडा सहित मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो । सांस्कृतिक कार्यक्रम समेत प्रस्तुत गरिएको कार्यक्रम विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष हिराकाजी महर्जनको सभापतित्वमा भएको थियो ।

यस वर्षको प्रवेशिका परीक्षामा ए<sup>+</sup> १० जना, ए २२ जना, बी<sup>+</sup> १० जना र बी ५ जना गरी कुल ४७ जना उत्तीर्ण भएका थिए ।

## जनहित कृषिको छैटौँ साधारण सभा सम्पन्न

कीर्तिपुर । जनहित कृषि सहकारी संस्था लि.को छैटौँ वार्षिक साधारण सभा असार १८ गते शनिबार कीर्तिपुरमा सम्पन्न भयो ।

ज्येष्ठ शेयर सदस्य बुद्धि बहादुर महर्जनको प्रमुख आतिथ्यमा १२ वटा सैनबत्ती बाली सो सभाको उद्घाटन गर्नुभएको थियो ।

संस्थाका अध्यक्ष एवं कार्यक्रमका सभापति दुर्गालाल

महर्जनले संस्थाको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष दयालक्ष्मी महर्जनले आर्थिक प्रतिवेदन पेश गर्नुभएको थियो । दुवै प्रतिवेदन माथि छलफल गरी पारित गरिएको थियो ।

सभामा शेयर सदस्यद्वय पन्ना महर्जन र निलकण्ठ अमात्यले सहकारीको विकास गर्न आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिनुभएको थियो ।

सोही सभाबाट संस्थामा नयाँ नेतृत्वको सर्वसम्मतिले चयन गरेको थियो । जसमा अध्यक्ष रामकृष्ण महर्जन (धिना), उपाध्यक्ष मचाभाइ महर्जन, सचिव सानुभाइ महर्जन, कोषाध्यक्ष दयालक्ष्मी महर्जन, सदस्यहरूमा दुर्गालाल महर्जन, बालानानी महर्जन, गणेशमान महर्जन, नामशान्ति महर्जन र विनोदलाल महर्जन रहेका छन् ।